～ ジムフォーム バイブロマックス取扱説明書 ～

このたびはGYMForm® VibroMAXをお買い上げくださいまして誠にありがとうございます。本製品は家庭用運動器具です。末長くご愛用していただくために、本書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いくださいますようお願いいたします。製品をご使用になる前に必ずお読みください。なお本書を大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

重要・安全にお使いいただくために

- GYMForm® VibroMAXをご使用になる前に、本書の説明や図をご覧になり正しく使用してください。
- エクササイズ・プログラムは以下に述べられている事以外にも、必ずご自身の正しい判断のもとに行ってください。
- ケガや事故の原因になりますので、この取扱説明書に記載のない目的・方法ではご使用にならないでください。
- 本製品はおもちゃではありません。ケガを防ぐために、お子様のご使用やお子様の近くでのご使用は避けてください。
- お客様の不注意や商品の誤った使用により生じたケガや破損に対する責任は負いかねます。ご了承ください。
- 極度のエクササイズにはご注意ください。逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなる恐れがあります。
- ご自身に合ったフィットネス・プログラムを作るときには、医師の忠告に従ってください。

■ 表示内容を無視して、誤った使用をされたときに生じる危害や損傷の程度を、下のような表示で区分して説明しています。

【警告】 取り扱いを誤った場合、**使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度**

【注意】 取り扱いを誤った場合、**使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害*の発生が想定される危害・損害の程度**

＊ 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。

《警告》
・ペースメーカーなどの電磁傷害の影響を受けやすい、体内植え込み型医療用電気機器を使用している方
・ヘルニアなどの持病をお持ちの方、もしくは疑いのある方
・リューマチ・痛風・変形性関節症など関節に持病をお持ちの方、もしくは疑いのある方
・人工関節を入れている方
・腎機能・呼吸器障害のある方、もしくは疑いのある方
・悪性しゅよう（腫瘍）のある方
・心臓に傷害のある方
・妊娠初期の不安定期または出産直後の方
・妊娠中であると思われる方
・糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある方
・皮膚に創傷のある方
・安静を必要とする方
・体温38度以上（有熱期）の方 （例：急性炎症症状【けん怠感・悪寒・血圧変動など】の強い時期。衰弱している時。）
・骨粗しょう（鬆）症の方。せきつい（脊椎）の骨折・急性疾患の方
・背骨（脊椎）に異常のある方、または背骨が曲がっている方
・捻挫・肉離れなど炎症性の方
・上記以外に身体に特に異常を感じているとき ⇒ **使用中、身体の痛み・しびれ・めまい・動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。**

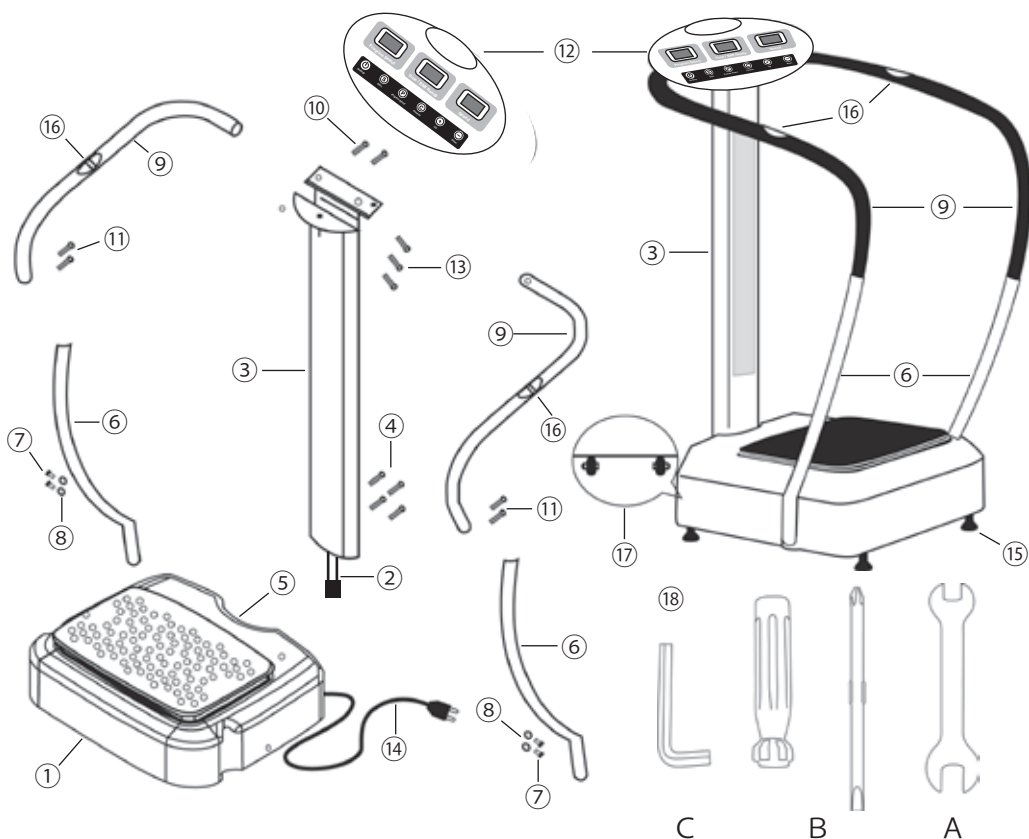
▼ 次の方は必ず医師の相談の上、その指示に従ってください。
⇒ 心臓病（狭心症、心筋梗塞など）・高血圧症・変形性関節症・妊娠中の方、その他身体に病気・障害のある方は、本機をご使用になる前に必ず専門の医師にご相談ください。
⇒ ペースメーカーなどの体内植え込み型医療用電気機器を使用している方は、使用前に医師に相談してください。その他、使用前には必ず取扱説明書の注意事項を確認してください。
⇒ **可動部の隙間に手や足の指を近付けないでください。また、小さなお子様が近くいないことを確認し使用してください。指をはさむなど思わぬ事故の原因となることがあります。**
⇒ 本機は、平らで安定した場所に設置してご使用ください。 不安定な場所で使用すると、本機にかかる負担が偏り故障の原因になる他、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。また、共振・振動の原因になります。
⇒ 動かなくなったり異常がある場合はすぐに電源プラグを抜いて、ご購入先に点検・修理を依頼すること。（感電や漏電・ショートなどによる火災の恐れがあります）
⇒ 交流100V 以外は使用しないこと。（火災・感電の原因になります）

⇒ 湿気の多い場所、水周りなどの近くには設置しないでください。感電の原因となる事があります。
⇒ 分解・修理・改造を行わないでください。製品の故障、火災や感電の原因となる事があります。修理は、必ずご購入先または当社にご相談ください。
⇒ 振動板回りの隙間に飲食物や物などの異物を入れないでください。ケガや製品の故障の原因となる事があります。
⇒ 電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しないこと。(感電・ショート・発火の原因になります)
⇒ 電源コードを傷めないこと。 電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないこと。また重い物を載せたり、特に移動中は挟みこんだりしないこと。(電源コードが破損し、火災・感電の原因になります)
⇒ 子供だけで使わせたり、自分で意思表示できない人には使用させないこと。また、幼児を近づけないこと。(感電・ケガをする恐れがあります)

安全上のご注意

《注意》
安全と健康のために、使い始めのスピードは遅くご使用ください。 **【注意】必要以上に振動を与えると、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。**
・電源プラグを抜くときは、コードを持たずに先端の電源プラグを持って引き抜いてください。(感電やショートして発火することがあります)
・使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。(ホコリや湿気で絶縁劣化になり、漏電火災の原因になります)
・お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜いてください。また、濡れた手で抜き差ししないでください。(感電やケガをすることがあります)
・振動板を枕にしたり、ワークアウトガイド(別紙)以外の無理な姿勢で使用しないでください。(思わぬ事故の原因になります)
・本機の清掃は、布で乾拭きしてください。シンナーや揮発油は使用しないでください。(変色・変形の原因になります)
・ストーブなど火気の近くで使用したり、たばこを吸いながら使用しないでください。またホットカーペット等の暖房器具の上で使わないでください。(火災の恐れがあります)
・裸足では使用しないでください。(事故やケガの恐れがあります)
・ペットには使用しないでください。(ペットがケガをしたり、体調不良の原因になる恐れがあります)
・飲食をしながら使用しないでください。(体調不良の原因や、飲食物がこぼれて故障の原因になる恐れがあります)

製品概要・本製品セット内容

① ベース本体（振動板）
② 配線ケーブル
③ ベースサポート軸
④ ベースサポート軸用六角ネジ（４個）
⑤ ベースサポート軸設置位置
⑥ 手すり（下部）（左右計２本）
⑦ ネジ（左右計４本）
⑧ ネジ用ワッシャー（左右計４個）
⑨ 手すり（上部）（左右計２本）
⑩ 手すり固定用ネジ（大）（左右計２本）
⑪ 手すり固定用ネジ（小）（左右計４本）
⑫ 表示パネル
⑬ 表示パネル用ネジ（計３本）
⑭ 電源プラグ
⑮ アジャスター脚（手前側２個のみ高さ調整可能）
⑯ BMIセンサー
⑰ 移動用キャスター（後側２個）
⑱ 組立て用工具（３種：A・B・C）

※ GYMForm® VibroMAXは医療機器ではありません。

製品の廃棄に関して

廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い適切な方法で廃棄してください。

GYM Form® VibroMAX の組立て

GYMForm®VibroMAXを組み立てる際に、本説明書に記載した部品番号をご参考ください。組み立ての際に、ネジは本体および各部品に正しく装着してください。設置後は、ネジがしっかり締められていることを必ずご確認ください。

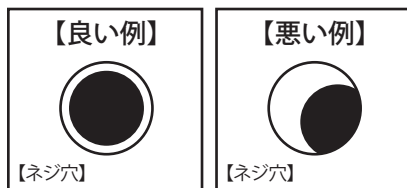
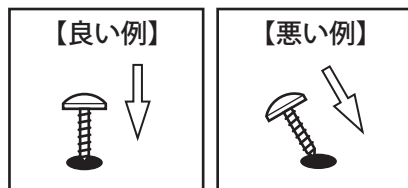
【注意】

※本体上部重量（組み立て前）約11kg　/　本体下部重量（組み立て前）約26kg
- **組み立てには必ず２人以上で作業をすることをおすすめします。**
  ２人以上で組み立てて頂くと、１人が作業する間にもう１人が部品を支え安定させる事ができるので、安全かつ確実に行えます。
- **組み立てる際は、十分にスペースを確保してください。床に布やカーペット、付属のマットを敷き、商品や床、他の家具等にキズが付かないように十分配慮してください。**

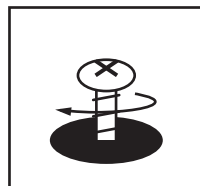
▼ 以下の内容を組み立て前にご確認ください。

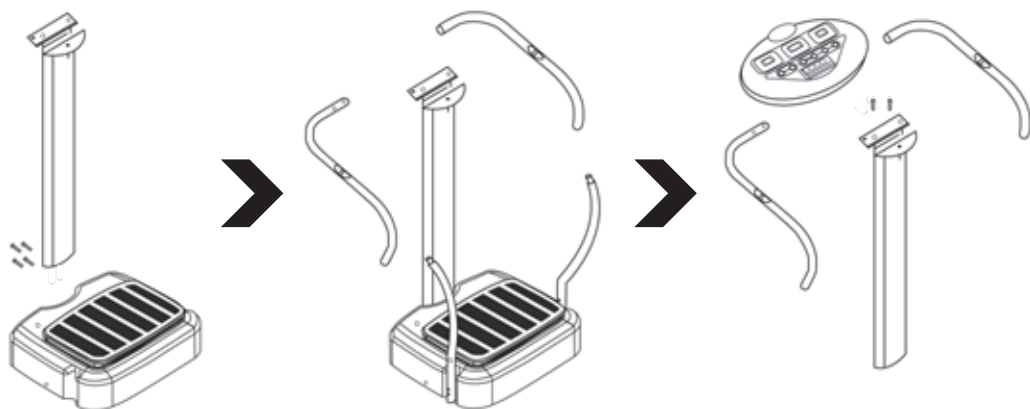
GYMForm®VibroMAXを組み立てる前に、本体、部品を箱、ビニール袋から取り出します。

～ ネジの締め方のコツ ～

1 ネジ穴を合わせ、ズレがないことを確認してください。

2 ネジ穴に垂直にねじ込んでください。

※ ナナメにねじ込むと、固くて締まらないことがあります。

3 ネジを時計回しに締めてください。ネジが固くて締まらない場合は一度緩めてから、再度締めてください。

※ 場合によりネジの先に油をつけると、よりスムーズです。
※ ネジは締めすぎないでください。
※ ネジの緩みがないか、使用前に点検してください。

組立て手順

【組立てイメージ図】

1 ベース本体①を､平らな場所に設置してください。アジャスター脚⑮を締緩することで、本体の高さを調節することができます。必ず水平で安定した状態で設置してあることを確認してください。

2 配線ケーブル②をベースサポート軸③に通す際に、軸の上部分にセロテープ（別売）などで配線ケーブル②の先端を留めておくと、配線を通し易いです。

3 通した配線ケーブル②をベースサポート設置位置⑤の配線に接続します。向きに注意しながら接続してください。
※ 配線ケーブル②には雄雌の向きがあります。

4 ベースサポート軸③をベースサポート設置位置⑤の位置に設置します。
４つのネジ穴部分が外側になるようにベースサポート軸③を差し込みます。
※ ベースサポート軸③をベースサポート設置位置⑤に設置する際に、配線ケーブル②が正しく接続されていることを確認してください。

※ 穴の位置が合うようにします

【注意】

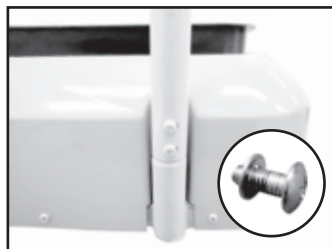
正しく接続されていない場合、電源を入れても正常に作動しない場合があります。必ず正しい手順で接続されていることを確認してください。また配線が外れないように十分注意してください。

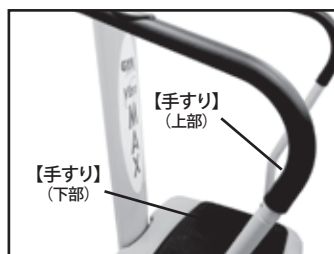
配線を引っ張りすぎると接続が外れてしまう場合があります。ご注意ください。

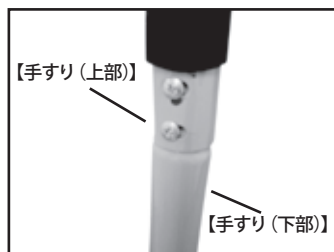
ベースサポート軸③を設置する際には、ケガの無いよう周りに注意して設置してください。また手など挟む恐れがありますので、手袋など装着し組み立てを行ってください。

5 ベースサポート軸③とベース本体①の４つのネジ穴が合っていることを確認してベースサポート軸用六角ネジ④で固定します。正しく設置されていない場合には、使用の際にケガの原因になります。
※ ネジを固定する際には、付属工具（A）を使用します。設置する際には、ケガの無いように十分お気を付けください。

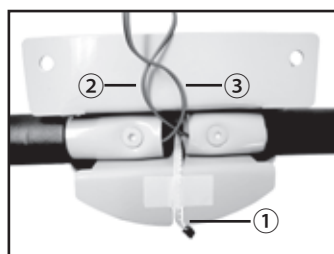
6 写真のように手すり（下部）⑥をベース本体①に設置します（左右）。

7 手すり（下部）⑥をベース本体①に設置する際は、付属工具(B)を使用します。ネジ⑦にネジ用ワッシャー⑧をはめ、しっかりとベース本体①に固定します。設置後にネジがはまっていることを確認してください。（左右）

8 手すり（下部）⑥に手すり（上部）⑨をしっかりはめてください（左右）。手すり（上部）⑨の両側から配線が出ている方が上部になります。

※ この時点で配線ケーブルがてすり（上部）⑨上部から２本、ベースサポート軸③から１本、計３本の配線ケーブルが出ていることを確認してください。

9 手すり（上部）⑨と手すり（下部）⑥を手すり固定用ネジ（小）⑪で固定します。

設置の際には、付属工具（B）を使用します。手すり（上部）⑨の設置部分の黒いゴムカバー部分にネジ穴があります。ゴムカバーを少し上にまくり手すり固定用ネジ（小）⑪で止めます（計４本）。ネジを留めた後は、ゴムカバーを元に戻します。

10 次に手すり（上部）⑨をベースサポート軸③に設置します。付属工具（C）と手すり固定用ネジ（大）⑩を使用します。

手すり（上部）⑨をベースサポート軸③の設置穴に合わせ固定します。写真のように配線が外に出ている（計３本）ことを確認してください。

※ てすり（上部）⑨を上から押し付けるように、しっかりネジを止めます(計２本)。手すり固定用ネジ(大)を止める際には、手などケガをしないようにお気をつけください。

【注意】

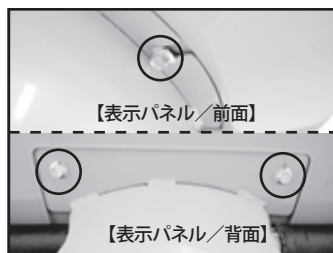
必ず２人以上での組み立てをお勧めします。手すりとサポート軸の穴を正確に合わせ、ネジを差し込んでください。ネジ穴を合わせる際に、多少強めに手すりを押しつける必要性があります。ネジが斜めに入っている場合、正しくネジが締まらない場合があります。

１人が手すりを上から押しつけながら両部品のネジ穴を合わせ、もう１人がネジを取り付けると作業しやすいです。

11 表示パネル⑫にベースサポート軸③から出ている配線１本とてすり（上部）⑨の配線２本を接続します。

<u>カチッと音がするまでしっかりはめてください。</u>

12 表示パネル⑫裏側に３つのネジ穴があります。付属工具（A）を使用し、３本の表示パネル用ネジ⑬でベースサポート軸③に固定します。

※ **接続した配線は、ベースサポート軸③の空洞部分に収めてください。**

13 電源プラグ⑭をベース本体①に接続します。

※ **接続の際は、本体の電源スイッチが入っていないことをご確認ください。（スイッチ「○」はOFFの状態です）**

14 これで本体の使用準備完了です。

※ **プログラムを開始する際は、必ず本取扱説明書の注意事項を守ってください。**

電源をコンセントに差し込む前に、ベース本体①のスイッチが「○」になっている事を確認してください。（スイッチ「○」はOFFの状態です ／ ONの状態は点灯します）

GYM Form® VibroMAX 移動方法

GYMForm®VibroMAX本体を移動させる際、電源プラグを本体から外し、右記の方向に少し傾けて移動します。（キャスターがあります）

※ **移動する際には、十分周りに注意して移動させてください。また、本体を傾ける際には倒しすぎないようにお気をつけください。**

【製品特徴】

多彩なトレーニングが可能
⇒ 体勢を変えることで、トレーニングする筋肉の部位や運動量を変えられます。

LCD表示
⇒ ３つのデジタル表示でプログラム・タイマー・スピードを表示します。

プログラム設定
⇒ ５種類の運動モード(BMIプログラム含む)から身体に合ったものをお選びいただけます。

振動スピード
⇒ 1（最小）から50（最大）からお選びいただけます。(手動モード「88」)

タイマー機能
⇒ 各プログラムは自動的に10分間に設定されます。

使用範囲
⇒ 体重約120kg の方までご利用いただけます。

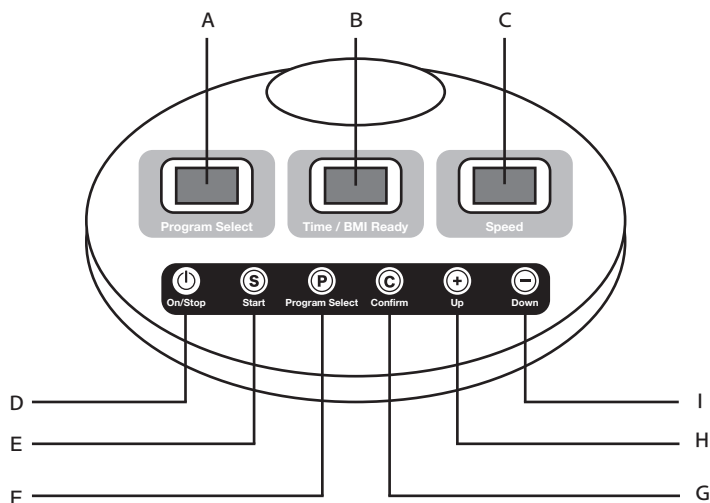
ラクラク移動
⇒ 本機にはキャスター（２個）が付いておりますので、楽に移動させることができます。

※ 移動させる際には、畳やフローリングの床ではキズが付くことがありますのでご注意ください。
※ 本機ご使用の際には、マットなどを敷いてください。

≪手動モード設定≫

≪自動モード設定≫

※ 自動モードは「P１」･「P２」･「P３」のいずれかを選択してください。
※ 振動スピードは、自動設定されます。

【スクリーンプレート図】

【スクリーン】		
A	プログラム選択	Program Select
B	経過時間 / 肥満度指数（BMI）	Time / BMI Ready
C	スピード	Speed
【ボタン】		
D	オン / ストップボタン	ON / STOP
E	スタートボタン	START
F	プログラム選択ボタン	Program Select
G	確認ボタン（青色）	Confirm
H	強さ / タイマー調整ボタン「＋」	Up
I	強さ / タイマー調整ボタン「－」	Down

※ GYM Form® VibroMAX の振動の速度詳細については、速度表（P.21）・プログラム振動表（P.22）を参考にしてください。

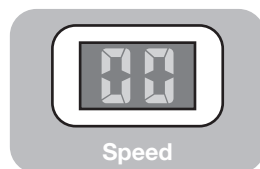
GYM Form® VibroMAX ご使用の手順

※ 可動部の隙間に手や足の指を近付けないでください。また、小さなお子様が近くにいないことを確認し使用してください。指をはさむなど思わぬ事故の原因となることがあります。

《操作のしかた》

【電源】

・電源プラグに電源コードを接続してください。
・接続した電源コードを正確にコンセントに差し込んでください。
・本体の下裏側にあるスイッチをONにし、電源を入れてください。
（ピッと音がし、オレンジ色に光ります）

【パネルの状態】

【スタート時の準備】

本機の振動板の中央に乗る、または脇に立ち、表示パネル上のスイッチを操作してください。

【開始する】

スタートボタン（Start）を押す。

1 手動モード操作手順

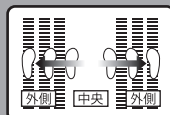
※ Program表示「88」の状態から

① スタートボタン（Start）を押す。（振動板が動き始めます）
② 強さ／タイマー調整ボタン（Up）（Down）でスピード（1～50）を選択する。ボタンは押し続けることができます。
③ オン／ストップボタン（ON / STOP）を押す。
⇒ 動作停止します。（徐々にスピードが落ち、0になります）

※ スピードは作動中でも変更可能 ／ タイマーは10分間に自動設定

【お願い】

ご自身の体調に合った振動スピードを選び、無理はしないようにしてください。

【注意】 初めてお使いになる方や高齢者の方は、必ず振動の少ない中央位置から始めてください。振動スピードを遅 いスピードから始めることをお勧めします。

▼下記振動速度を参考にしてください。		
振動スピード	1～5	非常にゆっくり
	6～13	やや速い
	14～37	とても速い
	38～50	アスリートレベル速度（上級レベル）

2 自動モード操作手順

※ Program表示「88」の状態から

①「プログラム選択ボタン」で希望のプログラム「P1」「P2」「P3」いずれかを選択する。
②「プログラム選択ボタン」は、押すごとに「P1」▶「P2」▶「P3」▶「1」▶「88」の順に切替わります。
③ スタートボタン（Start）を押す。（振動板が動き始めます）

※ 各プログラムは10分間に自動設定されます。
※ 使用途中に停止する場合は、「オン／ストップボタン」を押して停止させてください。使用中にモード変更する場合も、いったん停止させてから再設定してください。
※ 自動モード中、振動スピードは変更できません。

【警告】

使用中、身体の痛みやしびれ・めまい・動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。

【注意】

使用中の健康状態など、必ず本取扱説明書の注意事項を守ってください。
本機から降りる際は振動板が完全に停止したことを必ず確認してください。
動作開始後、振動板に乗る場合や姿勢を変える場合は、手すりを持つなど十分に注意をしてください。
10分間／１セッションを目安にしてください。
１日に４セッション以上の使用はしないでください。

3 BMIモード操作手順

このプログラムはBMI（ボディー・マス・インデックス／肥満度指数）が計ることができます。
BMI測定のために**４種類**の情報（性別 ▶ 年齢 ▶ 身長 ▶ 体重）を順番にパネルに入れます。
強さ／タイマー調整ボタン（Up）（Down）を使用して４種類の情報を入れます。

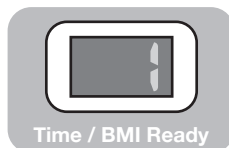
※ Program表示「88」の状態から

①「プログラム選択ボタン」で「1」を選択する。

パネル中央画面が点滅

▼ 以下の各情報を本機に入れ、パネル上の確認ボタン（青色）を押してから次の情報を入れてください。

② 性別　―　1：男性　／　2：女性

③ **確認ボタン（青色）**

パネル中央画面が点滅

④ 年齢　―　強さ／タイマー調整ボタン「＋」「－」を使用して入れてください。（1～99以内）

⑤ **確認ボタン（青色）**

パネル中央画面が点滅

⑥ 身長　―　強さ／タイマー調整ボタン「＋」「－」を使用し、センチメートル単位で入れてください。（100～190以内）

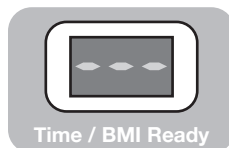
⑦ 確認ボタン（青色）

パネル中央画面が点滅

⑧ 体重　―　強さ／タイマー調整ボタン「＋」「－」を使用し、キログラム単位でいれてください。（20～150以内）

⑨ **確認ボタン（青色）**

⑩ スクリーンに「－－－」が表示されます。手すりにあるBMIセンサー⑯に軽く両手を乗せてください。（片手のみではスクリーンには何も表示されません）

※ 手すりの銀色部分がセンサーです。

⑪ スクリーンに、BMI数値が表示されます。

【例】性別：女性／年齢：３０／身長：１６０／体重：５０

BMI（肥満度指数）測定について

【BMIって何？】

B(Body) M(Mass) I(Index) の略。ボディー・マス・インデックス（肥満度指数）は、身長と体重から算出します。
▶ 体重（kg）÷ 身長（m）の２乗

【BMI数値】	（※判定数値は目安　※ 男女共通）
～ 20以下	低体重【体重増加をオススメ】
20以上 ～ 25未満	平均的な体重
25 以上～ 30未満	肥満（１度）【もう少し健康のために痩せましょう】
30以上 ～ 35未満	肥満（２度）【減量をオススメ】
35以上 ～ 40未満	肥満（３度）【健康のために痩せましょう】
40以上 ～	肥満（４度）【専門医に減量の相談が必要です】

【注意】
本機を１日に、４セット（１セット10分間）以上のご使用はお控えください。

プログラム詳細

《プログラム「88」ー手動モード》

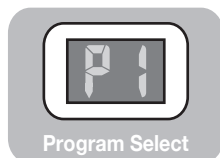
**※ Program Select表示スクリーンが「88」に表示されます。
１（最小）～５０（最大）までスピード設定が可能です。お好みにあわせてスピード調節をして本機を楽しむことができます。毎分の振動速度詳細については、プログラム振動表（P.22）を参照してください。**

▼ 下記振動速度を参考にしてください。		
振動スピード	1～5	非常にゆっくり
	6～13	やや速い
	14～37	とても速い
	38～50	アスリートレベル速度（上級レベル）

※ GYMForm® VibroMAX使用開始時は、振動速度は遅めに設定し、プログラムの進行にあわせて徐々にスピードを上げて使用するようにしてください。
※ 個人差によりますが、振動によって「乗り物酔い」のような感覚を感じた場合、直ちにSTOPボタンを押し、プログラムを中止してください。
※ 振動速度の感覚は個人差があります。

《プログラム「P1」ー自動モード》

※ **Program Select表示スクリーンが「P1」に表示されます。**
このプログラムは、体力と精力のアップ専用プログラムです。
１分おきに振動速度が速くなります。
セッションの最終段階まで心地よい振動で体を振動させます。
セッションの最終段階につれ振動速度は徐々に減速します。

ー10分間
（振動スピードおよびプログラム詳細内容は**速度表（P.21）・プログラム振動表（P.22）**参照）

《プログラム「P2」ー自動モード》

※ **Program Select表示スクリーンが「P2」に表示されます。**
このプログラムは心地よく、リラックス感覚専用のプログラムです。
初めはゆっくり、徐々にスピードが上がって、セッション最後は徐々にスピードダウンします。スピードの微妙な変化が特徴。
プログラムの中でも最高速度（振動）は一番低く設定されています。

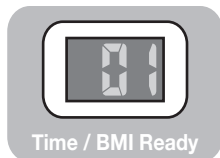
ー10分間
（振動スピードおよびプログラム詳細内容は**速度表（P.21）・プログラム振動表（P.22）**参照）

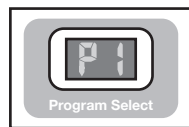
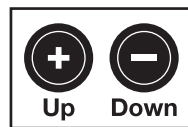
《プログラム「P3」ー自動モード》

※ **Program Select表示スクリーンが「P3」に表示されます。**
このプログラムは別名「ファルトレクトレーニング」と呼ばれています。普段運動をしている方、アスリートの方のウォーミングアップに使用できます。またこのプログラムを設定する前に、マニュアルモードの高速スピード（35レベル以上）を、ある程度こなし慣れた後、選択することをお勧めします。

ー10分間
（振動スピードおよびプログラム詳細内容は**速度表（P.21）・プログラム振動表（P.22）**参照）

《プログラム「１」ーＢＭＩモード（手動モード）》

※ **Program Select表示スクリーンが「１」に表示されます。**
このプログラムはBMI（ボディー・マス・インデックス／肥満度指数）が計ることができます。

プログラム時間の変更方法

※ プログラムで設定時間を10分間以下に変更する場合、以下の設定手順で変更を行ってください。

スタートボタンを押す

※ プログラムは「P1」・「P2」・「P3」のいずれかを選択してください。
※ タイマーは１～１０分間から選択できます。

※ ボタン番号はスクリーンプレート図参照（P.11）

お手入れ

《日常のお手入れ》

日常のお手入れを定期的に行ってください。動作が安定し、故障を防ぎます。
主なお手入れ方法は次の３項目です。

① 設置場所について、湿気の多い場所および火気のそばに置かないでください。
② 使用後、柔らかい布で表面の汚れをきれいに拭いてください。
③ 長時間使用しないときは、電源を切って電源コードを抜いてください。

故障かなと思ったら

故障かなと思ったら、次のことをお確かめください。

【症状】	【原因】	【対処方法】
表示パネルが点灯しない	◆ 外部電源が入力されていない ◆ 本体電源スイッチが入っていない ◆ ＬCD表示不良	⇒ 電源コードが抜けていないか又は本体電源スイッチが切れていないか確認してください ⇒ 表示パネル交換
表示パネル部は点灯するが、本体が作動しない	◆ パネルのスイッチが正しく押されていない	⇒ スイッチを正しく押してください
作動中、異常な音が出る	◆ 接触している物がある ◆ 重量オーバーしている ◆ 床にガタツキなく設置されていない	⇒ 障害物を除去してください ⇒ 必ず仕様にあった重量でご利用ください ⇒ アジャスター脚を調整する
本体の安定性が悪い	◆ 床にガタツキなく設置されていない	⇒ アジャスター脚を調整する

製品仕様

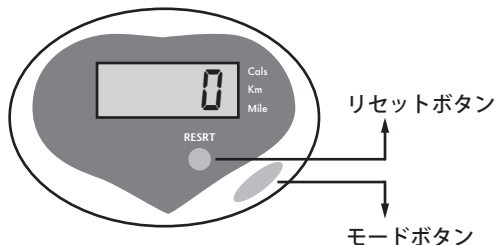
製品名		ジムフォーム　バイブロマックス
肥満度指数（BMI）測定	「1」	性別・年齢・身長・体重を入力するとBMI値を表示
振動		８°傾斜（約10mm）
電源コード長さ		約157cm
タイマー設定範囲		１～10分間以内
電源	電圧	AC100V
	周波数	50/60Hz
	消費電力	200W
本体寸法		高さ約1220mm× 幅695mm× 奥行き735mm
本体重量		約37kg（組み立て時）
使用範囲		体重120kg まで
生産国		中国
材質		ステンレススチール / ABS樹脂 / ポリプロピレン

本製品は、改良のため予告なく、仕様等を変更する場合があります。ご了承ください。

付属のミニ歩数計について

スタイリッシュデザインのLCDスクリーンに、歩数を表示します。
ベルト、パンツの上にクリップ留めできます。歩数計を付けたい場所にクリップをスライドさせるだけです。

《機能》

・０から99999まで歩数をカウントします。
・使用後、本機は自動的に電源が切れます。
（約１分30秒後）

《ご使用について》

リセット（RESET）ボタンを押すと、ディスプレイがゼロ（０）に表示されます。
モード（MODE）ボタンをご使用後に押すと以下の情報が表示されます。

【消費カロリー】

【歩行距離（キロメーター表示）】

【歩行距離（マイル表示）】

《装着について》

クリップをベルトやスラックス、スカート、パンツなどにはさみ、図のような位置に水平にしっかり装着してください。（取り付け位置は右側でも左側でも構いません。スラックスやズボンの折り目の位置が目安です。）

▼ 次の場合正しく測定されない場合があります。	【良い例】	
・正しく装着されていないとき ⇒ 本体を傾けて装着したとき		
・不規則な歩行 ⇒ すり足のような歩行 ⇒ サンダル、草履などの履物での歩行	【悪い例】	

使用上の注意

・正確に測定するには、正しく装着してください。
・正確な測定のために、電池は12ヶ月毎に交換をお勧めします。（ボタン電池ＬＲ1130使用）
・電池交換以外に本体を分解しないでください。故障の原因になります。
・装着の際には、**《装着について》**を再度ご確認ください。
・本機は水、液体、火気に近付けないでください。
・本機を硬い面に落とさないように気を付けてください。

製品の仕様、外観は改良のため予告なく変更することがあります。ご了承ください。

困ったときに

【問題】	【対処法】
ディスプレイに何も表示されない	⇒ 電池の寿命が考えられます。新しい電池と交換してください。 ⇒ 電池の向きが間違っていることが考えられます。電池を正しく直してください。
表示の値が実際の歩数と異なる	⇒ 装着方法、歩行状況をご確認ください。
表示内容がおかしい 表示が動かない データが消去される	⇒ 電池を入れ直してください。 ⇒ ご使用環境で強い静電気、電気的なノイズを受けた場合、表示が欠ける、カウントしない、データが消去される場合があります。リセットボタンを押すと、表示や動作が正常に戻る場合がありますのでお試しください。

～ 速度表 ～

振動回数／毎分			
振動速度	回	振動速度	回
1	180	26	1224
2	216	27	1248
3	246	28	1272
4	270	29	1296
5	576	30	1320
6	624	31	1344
7	648	32	1368
8	672	33	1392
9	720	34	1416
10	756	35	1440
11	780	36	1464
12	804	37	1488
13	840	38	1512
14	876	39	1536
15	912	40	1560
16	948	41	1584
17	996	42	1608
18	1020	43	1632
19	1044	44	1656
20	1080	45	1680
21	1104	46	1704
22	1128	47	1728
23	1152	48	1752
24	1176	49	1776
25	1200	50	1800

振動回数／毎秒			
振動速度	回	振動速度	回
1	3	26	20. 4
2	3. 6	27	20. 8
3	4. 1	28	21. 2
4	4. 5	29	21. 6
5	9. 6	30	22
6	10. 4	31	22. 4
7	10. 8	32	22. 8
8	11. 2	33	23. 2
9	12	34	23. 6
10	12. 6	35	24
11	13	36	24. 4
12	13. 4	37	24. 8
13	14	38	25. 2
14	14. 6	39	25. 6
15	15. 2	40	26
16	15. 8	41	26. 4
17	16. 6	42	26. 8
18	17	43	27. 2
19	17. 4	44	27. 6
20	18	45	28
21	18. 4	46	28. 4
22	18. 8	47	28. 8
23	19. 2	48	29. 2
24	19. 6	49	29. 6
25	20	50	30

※ 各振動速度で１分間の振動回数を表示（表左）
※ 各振動速度で１秒間の振動回数を表示（表右）

～ プログラム振動表 ～

・各プログラムは10分間に自動設定されています。
・各プログラムの速度は、図のように１分刻みで自動的に変化します。
・プログラム時間を変更されてた場合も、一番左の速度から自動的に開始します。

さぁ～スタート　　　折り返し地点　　　ラスト1分

プログラム	タイマー									
	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	10	25	10	25	10	40	10	40	10	25
88	振動速度１～50から選択（タイマー10分間）									

プログラム	タイマー									
	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
振動回数（毎秒）	振動回数／秒									
P1	10	12. 6	15. 2	18	20	20. 8	24	26	20	15. 2
P2	3. 6	9. 6	10. 8	12. 6	13. 4	15. 2	24	20	18	15. 2
P3	12. 6	20	12. 6	20	12. 6	26	12. 6	26	12. 6	20

プログラム	タイマー									
	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
振動回数（毎分）	振動回数／分									
P1	576	756	912	1080	1200	1248	1440	1560	1200	912
P2	216	576	648	756	804	912	1440	1200	1080	912
P3	756	1200	756	1200	756	1560	756	1560	756	1200

※ 表上：各プログラムもの振動スピードを、経過時間ごとに表示
（P１、P２、P３の振動スピードは１分毎に自動的に変化します）
※ 表中：各プログラムの振動回数を、秒ごとに表示
※ 表下：各プログラムの振動回数を、分ごとに表示